Belgique - België
PP
4020 Liège
9 / 2267

P305004
Bureau de dépot
4099 - Liège X

L'Impatient

Journal de l'association d'usagers de la Maison Médicale La Passerelle

Périodique trimestriel • n° 61 • avril.mai.juin • 2014 • Éditeur responsable : M-R Laurent 16, rue Gaston Grégoire 4020 Liège • 04 344 94 54

« Lever le pied ! »

Edito: lever le pied 02
Les petites histoires... 03

Santé
Enfants et adolescents 04
Été, vacances, soleil... festivals 08

Vie associative
Les jeunes en vacances 10

Impatiemment
Le jardin sur roulettes 12
Actualité des activités 13

Société
Une autre façon de marcher 14

En pratique

Lever le pied !

Un éditorial de vacances, léger puisqu'il tourne autour des activités des jeunes pendant les congés et du bienfaisant laisser-aller de ces moments où le jeu s'invite en grand.

Nous vous proposons quelques repères et quelques trucs pour favoriser une utilisation juste des écrans chez les jeunes et les encourager à bouger, les inviter et même les accompagner, non pas à la compétition sportive, mais à des activités physiques multiples qui permettront à leur corps et à leur cerveau de s'épanouir au mieux.

Du corps immobile devant un écran au corps qui bouge, de la concentration sur une tablette ou un ordinateur à la course folle dans les prés ou au vélo dans les villes, de la passivité devant la télé aux activités physiques, de la solitude de la lecture aux bains de foule des festivals, des relations sur les réseaux sociaux aux relations en chair et en os, les plaisirs sont variés et il est important qu'ils le soient pour la santé de nos enfants et adolescents.

L'été est aussi le moment des festivals. Pour en goûter tous les plaisirs quelques conseils de prudence s'imposent.

Le quartier offre des ressources en matière de loisirs pour les jeunes et nous en avons exploré quelques-unes. Les Centres de jeunes d'Outremeuse et de Droixhe prônent des valeurs qu'il nous semble intéressant d'aborder dans ces pages.

Ciné-club, jardin sur roulettes, lieux de rencontres, réseau d'échanges de savoirs, natation, exercices en salle, la MM et l'association des patients en collaboration avec des associations du quartier offrent des loisirs à tous, grands et petits.

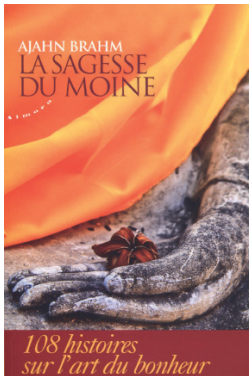
Et pour terminer, accompagnons un instant les Acteurs et Actrices des temps présent qui se sont mis en mouvement, ont marché, eux et elles aussi, mais autrement et vers autre chose. La marche n'est pas seulement activité physique mais aussi découvertes, rencontres et action citoyenne.

Bonnes vacances à tous et toutes !

Le comité de rédaction : Martine Frères, Yves Gabriel, Rose-Marie Laurent, Stéphanie Roland.

Mise en page : **Atelier infographie d'Article 23 asbl**, 12 rue Cathédrale, 4000 Liège - 04/223 03 33
www.article23.eu

Les petites histoires de Martine



Je ne résiste pas à vous proposer une dernière fois deux contes tirés du livre : « *La sagesse du moine* » de Ajahn Brahm (éditions Almora, 2013, pp. 24 et 200).
Ils sont remplis de sagesse et d'humour et peuvent, j'espère, vous toucher quelles que soient vos croyances. C'est juste des histoires qui proposent un autre regard sur notre façon de vivre le quotidien.
Ce numéro est consacré aux vacances et vous y découvrirez des activités variées et intéressantes quel que soit votre âge. Les vacances c'est aussi un moment de détente qui permet de faire les choses à son rythme et même de ne rien faire. Bien vivre un moment ne demande pas nécessairement de faire des choses extraordinaires ou à « tout prix ».
La première histoire invite le lecteur à s'arrêter quand on le décide et la seconde parle de mettre des priorités dans la vie.

Bonne lecture.
Martine

Ce qui est fait est terminé

En Thaïlande, la mousson dure de juillet à octobre. À cette époque de l'année, les moines cessent de voyager, suspendent tout travail et se consacrent à l'étude et à la méditation. Cette période s'appelle « Vassa », la retraite de la saison des pluies.

Il y a quelques années, dans le sud de la Thaïlande, un célèbre abbé construisait une nouvelle salle pour son monastère de la forêt. À l'arrivée de la saison des pluies, il cessa tout travail et renvoya les maçons. Il était temps pour lui de se retirer dans la tranquillité de son monastère.

Quelques jours après, un visiteur arriva. Voyant le nouveau bâtiment à moitié achevé, il demanda à l'abbé quand exactement il comptait terminer la construction. Sans hésiter, le vieux moine répondit : « c'est terminé ».

« Comment cela, " c'est terminé » ? », répliqua le visiteur, interloqué. « Il n'y a pas de toit, ni de porte, ni de fenêtre. Il y a des morceaux de bois et des sacs de ciment qui traînent un peu partout. Vous allez laisser ça dans un tel état ? Avez-vous perdu l'esprit ? Comment pouvez-vous dire que « c'est terminé » ? »

L'abbé sourit et répondit doucement: « ce qui est fait est terminé ». Puis il le quitta pour aller méditer.

Il n'y a pas d'autre façon de trouver le temps de faire une retraite ou de se ménager une pause dans sa vie. Autrement, nous n'en aurons jamais fini avec notre travail.

Des pierres précieuses

Dans une célèbre école de commerce américaine, il y a quelques années de cela, un professeur donna à ses étudiants de troisième cycle un cours d'économie sociale qui fit vraiment date. Sans donner aucune explication d'aucune sorte, le professeur posa délicatement sur son bureau un grand bocal de verre. Puis, devant tous les étudiants, il sortit un sac plein de pierres qu'il prit une à une et déposa dans le bocal, jusqu'à le remplir. Il demanda alors aux étudiants si le bocal était plein.

« Oui », répondirent-ils.

Le professeur sourit. Il prit sous son bureau un deuxième sac, plein de gravier, celui-là. Il parvint à loger les petits cailloux dans les espaces entre les grosses pierres. Il demanda à nouveau si le bocal était plein.

« Non », répondirent-ils. Ils commençaient à comprendre où il voulait en venir.

En effet, le professeur prit alors un sac de sable fin. Il parvint à loger le sable dans les interstices restants. Puis il demanda à nouveau si le bocal était plein.

« Vous connaissant, professeur, probablement pas », répondirent-ils.

Le professeur sourit et prit une carafe d'eau, qu'il versa dans le bocal plein de pierres; de graviers et de sable. Quand le bocal fut plein d'eau, il reposa la carafe et se tourna vers la classe.

« Eh bien, que retenez-vous de cette leçon ? », demanda t-il aux étudiants.

« Même si notre emploi du temps est très chargé », proposa un étudiant, " on peut toujours y caser quelque chose de plus ? »

Après tout, cela se passait dans une grande école de commerce.

« Mais non ! », tonna le professeur. « Ce que cela prouve, c'est qu'il faut mettre les grosses pierres en premier ! »

C'était en fait une leçon sur les priorités dans la vie. Quelles sont donc les « grosses pierres » que vous voulez mettre dans votre « bocal » ? Qu'est-ce qui vient en premier dans votre vie ? Vérifiez bien que les « pierres précieuses » sont prioritaires dans votre emploi du temps, sinon vous n'arriverez jamais à les caser dans votre journée.

Enfants et adolescents : un temps (limité) pour les écrans...

Les écrans inter-actifs (ordinateurs, tablettes, GSM) ou la télé et les DVD sont-ils nuisibles pour les enfants et les adolescents ? NON. Ils sont une source de plaisir et d'apprentissage différents et mobilisent des compétences nouvelles. Ce qui est malfaisant c'est de les introduire trop tôt dans la vie des enfants, de leur laisser trop de place et de laisser l'enfant seul face à eux. Garder le contact avec l'enfant, parler avec lui pour l'aider à comprendre ce qu'il voit et lui montrer que l'on se soucie de lui est important. Pour cela, les parents eux-mêmes doivent se familiariser avec les écrans.

Voici quelques repères qui pourront vous aider à utiliser au mieux les écrans, à leur donner la juste place qu'ils méritent dans l'apprentissage et le jeu. Ils ont été mis au point par Serge Tisseron, psychiatre et psychanalyste, spécialisé dans l'étude des médias.

Avant 3 ans,

L'enfant a besoin de créer des repères dans l'espace et dans le temps. Les repères dans l'espace sont construits à travers ses 5 sens : il doit pouvoir flairer, toucher, mette en bouche ses objets favoris, les jeter en l'air pour les regarder tomber, courir derrière. Les repères dans le temps s'apprennent en écoutant une histoire, en tournant les pages d'un livre. Les écrans inter-actifs ne sont pas du tout nécessaires à son développement mais vous pouvez choisir des logiciels adaptés à son âge, **l'accompagner quand il les utilise et pas plus de 10 minutes par jour.**

De 3 à 6 ans :

Les écrans interactifs favorisent l'intelligence intuitive et l'apprentissage par essai et erreur : on agit pour comprendre et, mieux encore, ils sont souvent plus collectifs que solitaires. Le risque est qu'ils accaparent toute l'attention de l'enfant. Or, **l'enfant développe son imagination en créant de ses propres mains : dessin, modelage, jeux avec les autres.**

80 % des émissions télévisées que regardent les enfants ne sont pas adaptées à leur âge. La télévision est traumatisante à cet âge à cause des émotions très fortes qu'elle provoque sans que l'enfant soit capable de leur donner un sens et de les gérer par le jeu. Après une émission l'enfant est agité ou même désespéré car il n'y a rien pour le sécuriser. Il peut piquer des crises de rage quand on coupe la télé. Donc, parlez avec lui de ce qu'il voit.

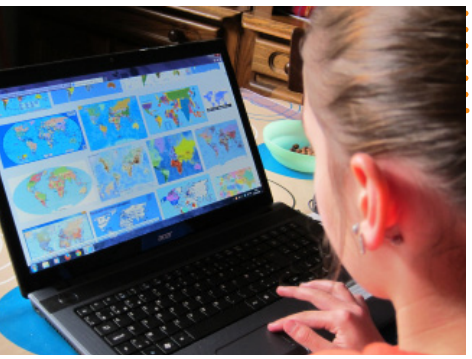
De 6 à 9 ans :

Les écrans interactifs peuvent stimuler la capacité de concentration, d'innovation, de décision rapide et de résolution collective des problèmes. Ils préparent ainsi les enfants à leur vie dans la société actuelle. Mais attention à la violence présente sur les écrans. **Il est important de respecter les âges prescrits et de discuter en famille pour que l'enfant puisse donner un sens à ce qu'il voit.**

Vers 7-8 ans, l'enfant construit des repères indispensables : la distinction entre espace intime et espace public et la notion de point de vue. C'est seulement à cet âge-là que l'enfant peut relativiser ce qu'il trouve sur Internet et décider ce qu'il peut y montrer de lui-même. La notion de point de vue permet de comprendre que plusieurs personnes peuvent avoir un point de vue différent sur chaque sujet.

RAPPELER LES 3 RÈGLES D'UTILISATION D'INTERNET :

1. **Tout ce que l'on y met peut être rendu public**
2. **Tout ce que l'on y trouve est sujet à caution**
3. **Tout ce que l'on y met y reste éternellement**



De 9 à 12 ans :

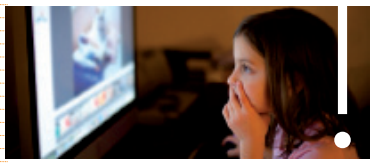
Préférez les jeux joués à plusieurs. La culture des écrans est la culture du travail en réseau et travailler à plusieurs sur un même écran permet d'apprendre à s'écouter, à se comprendre à se poser la question : qui sait faire quoi ? Qui connaît quoi ? Rappelez à votre enfant de ne pas écrire sur Internet ce qu'il ne pourrait pas dire en face, de ne pas écrire une page sur lui qu'il ne voudrait pas montrer en cour de récréation.

Après 12 ans :

C'est l'âge des réseaux sociaux : l'adolescent y renforce ses compétences sociales surtout s'il va et vient entre relations en chair et en os quotidiennes et relations sur les réseaux sociaux. On rencontre plus facilement sur Facebook des « amis » qui partagent les mêmes passions, les mêmes centres d'intérêt. **Rappelez que Facebook est interdit avant 13 ans**.

Le problème des jeux vidéo est celui de leur utilisation abusive chez les mineurs. Une utilisation problématique est révélée le plus souvent par une chute des notes à l'école.

OUI aux écrans mais pas n'importe quand, ni n'importe comment. Les vacances sont aussi l'occasion de cuisiner, jardiner, jouer, bouger, créer. Et donc...



Repères : règle des 3-6-9-12

Avant 3 ans :

Éviter la télé et les DVD
Tablette tactile 10 minutes par jour et accompagné

De 3 à 6 ans :

Éviter télé et ordinateur dans la chambre
Veiller à la sélection et à la qualité des programmes
Jeux vidéos à plusieurs en respectant les âges prescrits

De 6 à 9 ans :

Éviter TV et ordinateur dans la chambre
Établir des règles sur le temps d'écran

Internet sur ordinateur familial et accompagné à partir de 8 ans

De 9 ans à 12 ans :

Éviter TV et ordinateur dans la chambre
GSM possible
Préférer les jeux joués à plusieurs

Après 12 ans :

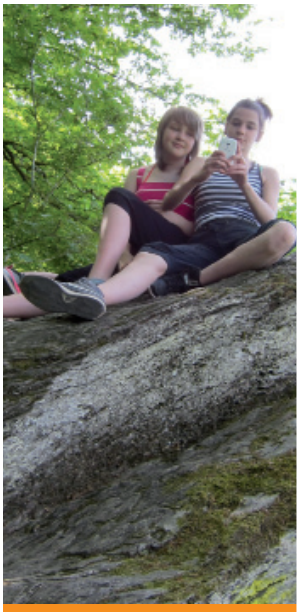
L'ado « surfe » seul sur Internet
Éviter la connexion illimitée dans la chambre la nuit
Discuter du téléchargement, du plagiat,
de la pornographie et du harcèlement.

Pour plus d'informations :

Serge TISSERON,
« *Grandir avec les écrans* ».
La règle 3-6-9-12,
Temps d'arrêt, 2013
ou yapaka@yapaka.be
Rose-Marie.

...Un temps pour les activités physiques.

Pour que les enfants et les adolescents grandissent en santé, il est important qu'ils soient actifs physiquement et adoptent un mode de vie sain dès leur plus jeune âge pour prendre de bonnes habitudes qu'ils conserveront toute leur vie. C'est plus facile lorsque ces habitudes font partie de la routine de toute la famille. Sortir, bouger, jouer même, demande un effort et l'enfant doit y être encouragé par ses parents.



L'activité physique est bénéfique à tout âge et aide les enfants à :

- FORTIFIER LEUR CŒUR ET LEURS POUMONS POUR LES MAINTENIR EN SANTÉ;
- DEVENIR PLUS FLEXIBLES ;
- FORMER DES OS FORTS ;
- CONSERVER UN BON POIDS ;
- RÉDUIRE LEUR RISQUE DE SOUFFRIR DE PLUSIEURS MALADIES ET PROBLÈMES DE SANTÉ ;
- AMÉLIORER LEUR HUMEUR ET LEUR ESTIME DE SOI, L'ESPRIT D'ENTRAIDE ;
- OBTENIR DE MEILLEURS RÉSULTATS À L'ÉCOLE ;
- AVOIR UNE IMAGE PLUS POSITIVE DE LEUR CORPS.

Une activité physique à chaque étape de la vie :

Tout petit déjà, **le nourrisson doit être actif plusieurs fois par jour.** Le temps passé sur le ventre, à atteindre, à pousser, à tirer et à ramper, jouer avec des accessoires comme des petites balles, des cerceaux… lui permettront d'appréhender l'espace et de coordonner ses mouvements.

De 1 an à 5 ans, **les enfants doivent bouger au moins 3h par jour.** Les activités doivent être amusantes et les encourager à explorer et essayer de nouvelles choses. Les enfants de cet âge ne comprennent pas les règles et ne sont souvent pas assez coordonnés pour participer à des sports organisés. Marcher ou courir, jouer à chat, faire des culbutes, danser, lancer et attraper sont des activités adaptées. Lorsqu'ils grandissent, ils peuvent essayer de sauter à la corde et de faire du vélo. Le tricycle ou le vélo sans pédales, à partir de 18 mois, leur permettent de commencer à conquérir l'équilibre.

Dès l'âge de 6 ans, **ils doivent faire au moins une heure d'activités chaque jour,** celles qui permettent de faire travailler l'équilibre, la coordination des mouvements, l'attention et l'orientation dans l'espace. Les sports individuels symétriques comme la natation (ils peuvent apprendre à nager à 6 ans), la danse, l'équitation,… sont à privilégier. Se rendre à l'école à pied, faire de la gymnastique sont bénéfiques. Il est recommandé de laisser l'enfant goûter à différents sports ce qui l'aidera à choisir le sport qui lui convient.

A partir de 8 ans, **les sports individuels de coordination et d'opposition** (judo, tennis, initiation à l'athlétisme…) ainsi que les sports collectifs (football, handball, basket…) peuvent être envisagés.

Bien souvent, le goût pour la compétition et les capacités d'endurance se développent à partir de l'âge de 9-10 ans. Ils peuvent commencer un entraînement musculaire supervisé avec des poids légers. **Attention, il est important d'associer aux heures de pratiques sportives un temps de récupération équivalent.**

Le rôle éducatif des parents, des entraîneurs et des arbitres est de rappeler les principes du sport moderne : la compétition dans le respect de l'adversaire et des règles, la part d'incertitude des résultats avec l'acceptation des conséquences de ses actions, le respect de l'arbitre. On trouve souvent trop d'injures, trop d'agressivité et trop de pression sur les bords des terrains de sport. Or, les enfants sont là pour s'amuser.

Pour encourager vos enfants :

Soyez attentif à respecter leur rythme et à conserver l'aspect ludique de l'activité choisie. L'exercice physique doit avant tout rester un plaisir !

Pratiquer une activité physique ne signifie pas obligatoirement pratiquer un sport en particulier. Il s'agit plutôt de permettre à votre enfant de **bouger au quotidien**. Jeux de ballon, balades en famille, sorties en vélo, en roller, en skateboard… sont autant d'activités faciles à réaliser au quotidien. Et pourquoi ne pas profiter des temps libres pour organiser des jeux collectifs en plein air ou des marches en famille et/ou entre amis

Laissez beaucoup de temps à vos enfants ou à vos adolescents pour leur permettre de participer à des activités « structurées » comme les sports organisés et à des activités « non structurées » comme jouer à la plaine de jeux. Donc limiter le temps que vos enfants passent à regarder la télévision, à jouer à des jeux vidéo et à naviguer sur Internet : ils ne doivent pas consacrer plus de deux heures par jour à ces activités.

Si vous emmenez vos enfants à l'école en voiture, essayez plutôt d'y aller à pied. Encouragez vos enfants à utiliser les escaliers plutôt que l'escalier roulant ou l'ascenseur.

Faites-les participer à des travaux ménagers comme transporter les sacs d'épicerie, ratisser les feuilles, jardiner.

Assurez-vous que les activités sont sécuritaires. Les enfants et adolescents doivent porter de l'équipement protecteur lorsqu'ils pratiquent des activités comme le vélo, le patin, la planche à roulettes, le soccer et d'autres activités physiques….

Quelle alimentation convient-elle le mieux à ces jeunes en mouvement ? Nous aborderons cette question dans le prochain périodique.

…Et aussi, laissez-leur et laissez-vous du temps à ne rien faire…

ÉTÉ, VACANCES, SOLEIL... FESTIVAL !

Ca y est, c'est l'été... la période des festivals ! Il y en a des tas en Belgique, tout au long de l'été et pour tous les goûts : des plus chers, des gratuits (les Barbantes à Liège par exemple), ici ou plus loin, style rock, métal, variété française et j'en passe !

Mais un festival, ca ne s'improvise pas ! Pour qu'il soit réussi, il y a un certain nombre d'ingrédients à réunir. Voici donc quelques conseils pour la réussite d'un festival, également valables lors des fêtes en général, les vacances entre amis etc !

1. Ta mini trousse de secours tu emporteras

Elle comportera :

- des médicaments contre le mal de tête : paracetamol = dafalgan®, des médicaments contre les nausées : domperidon = motilium®, sur ordonnance chez le médecin,
- des médicaments contre la diarrhée : loperamide : immodium®, si tu n'as pas de fièvre, pas de sang et pas de glaires dans les selles,
- une crème anti-démangeaisons pour les moustiques, type caladryl®
- de la crème solaire,
- du désinfectant,
- des sparadraps, des compresses stériles
- tes médicaments habituels : anti-allergiques, médicaments pour l'asthme, pilule contraceptive si tu en as une

2. Soin de tes oreilles tu prendras

Une musique trop forte et/ou une écoute prolongée peuvent abimer les oreilles et causer des troubles auditifs. Afin de prévenir les lésions auditives, mieux vaut s'enfoncer dans le conduit auditif un **bouchon d'oreille**. On peut souvent en trouver *gratuitement* aux stands de prévention !

3. Du soleil tu te protégeras

Un **coup de soleil**, c'est bête, mais ça fait mal ! Pour l'éviter, tartines-toi régulièrement d'une couche de crème solaire. Attention aussi aux **coups de chaleurs**, si tu restes longtemps debout par exemple. Signes à repérer: nausées, visage tout rouge, violents maux de tête. Pour éviter ça: bois régulièrement de l'**eau** (oui, de l'eau, l'alcool lui déshydrate !). Il existe souvent des points de distribution d'eau *gratuits* dans les festivals

4. Tes pieds tu chouchouteras

Les blessures et coupures aux pieds sont plutôt fréquentes car la chaussure officielle du festivalier est la tongue ! Or les festivals sont souvent installés sur d'anciens sites industriels réaménagés, avec des restes d'anciennes dalles en béton et des piquets d'acier... Mieux vaut donc avoir de **bonnes chaussures** pour se protéger d'une blessure, mais aussi pour pouvoir marcher de nombreux kilomètres sur les sites sans douleur ! En cas de blessure, il faut soigner dès que possible afin d'éviter le risque d'infection.

5. Les insectes tu vaincras

Les **guêpes** font leur nid pendant l'hiver à même la prairie: un piquet de tente mal placé, quelques décibels en trop et l'attaque volante est déclarée. Le pire est à venir pour les allergiques qui s'ignorent. La **tique** est une autre plaie du festival: si elle s'accroche à toi, il faut vite l'arracher sans oublier sa tête. N'utilise pas d'alcool pour la déloger, ni une cigarette allumée ! Il vaut mieux te rendre au poste de secours où les produits anti-démangeaisons et les pinces anti-tiques feront merveille.

6. Du réchaud tu te méfieras (ou mieux, tu ne prendras pas)

Chaque année, les réchauds causent des brûlures et parfois, hélas, des très graves. Que faire si cela arrive ?

- Refroidir la brûlure en la rinçant abondamment à l'eau froide, pendant 15 minutes,
- recouvrir la brûlure avec un bandage ou une compresse stérile.
- laisser le vêtement qui colle à la brûlure,
- te rendre au poste de soins sans tarder !

7. L'hypothermie tu vaincras

Il y a du soleil… parfois aussi de la pluie, engendrant boue, pieds trempés, tentes et vêtements mouillés, vent froid… ça caille ! En cas d'hypothermie, le poste de secours dispose d'un espace spécifique pour accueillir les frigorifiés. Attention à la consommation d'alcool : elle fait oublier la sensation de froid et donc l'hypothermie. Donc, couvre-toi, surtout si tu as bu.

8. Les petits bobos tu soigneras

- Lave-toi soigneusement les mains,
- rince la plaie à l'eau potable, sans frotter
- désinfecte la plaie et couvre avec un pansement.

Plus gros bobo? Plaie située sur une zone sensible ou plaie profonde et étendue: va chez les secouristes ! N'essaie pas d'enlever un corps étranger toi-même.

9. Les inconscients tu assisteras

Abus d'alcool ou autre raison, un festivalier peut parfois présenter une « défaillance » inattendue et ton intervention peut vraiment l'aider.

Perte de connaissance? Mode d'emploi: Il ne répond, ne bouge pas? N'hésite pas, appelle les secouristes, même si tu crois qu'il est « juste » bourré, c'est peut-être grave. En attendant, mets-le en **position latérale de sécurité, couché sur le côté**. Et surtout: **ne le laisse jamais seul**.

10. Ton point Croix-Rouge tu ne négligeras pas

Même pour les petits bobos, tu es toujours le bienvenu dans les postes de secours de la Croix-Rouge. Ils sont répartis sur le site même ou dans le camping, à des endroits stratégiques. Les équipes (secouristes, médecins, infirmiers, kinés…) sont parées à toutes les situations.

Sans oublier… les MST !

On trouve généralement des stands qui distribuent des préservatifs gratuits ! On y trouve également des informations sur les MST (**Maladies Sexuellement Transmissibles**, comme le sida). Sortez couvert !!!

Et l'alcool ?

L'abus d'alcool peut avoir de graves conséquences : déshydratation, baisse de vigilance, risque de relations sexuelles non protégées, accidents (de voiture et autres), coma… Contrôlez donc votre consommation, et alternez avec de l'eau !

Pour plus d'informations :

- « le manuel de survie en festival » disponible sur le site www.latitudejeunes.be
- le site www.ifeelgood.be, pour plein de conseils amour, drogues, alimentation…
- le site de l'ASBL Modus Vivendi www.modusvivendi-be.org, qui s'occupe principalement de la prévention sida et de la réduction des risques liés à l'usage de drogues.

Dr Stéphanie Roland

LES JEUNES EN VACANCES

Il nous a paru intéressant dans ce périodique dédié aux vacances des jeunes de rendre visite aux associations qui offrent des lieux de rencontre

Le Centre communal de jeunes **Écoute-voir**

Accueille tous les jeunes de 14 à 26 ans de Liège et ses environs.
Il propose une permanence les mercredi, vendredi et samedi de 14 (16h le mercredi) à 22h où les jeunes peuvent se rencontrer autour de jeux, devant un verre, un ordinateur en présence d'animateurs attentifs au respect de la philosophie du lieu et à sa mission d'éducation permanente. Il offre également la possibilité de suivre des cours de danse, de chant, de théâtre, de jouer au mini-foot et d'utiliser un studio d'enregistrement.

L'accès est très démocratique : 2,5 euros par an pour une carte de membre qui donne accès à toutes les activités.

Djim, l'animateur responsable, vous accueillera avec bienveillance. Poussez donc la porte...

LA PHILOSOPHIE DES JEUNES D'ÉCOUTE-VOIR :

Ici, on n'a pas de religion ;
notre religion c'est la fraternité.
Ici, on n'a pas de politique ;
notre politique c'est partage
Ici, on n'a pas d'origine ;
notre origine c'est l'humanité.
Ici, on ne vient pas par contrainte ;
on vient en toute liberté.
Ici, on n'a pas d'à priori ;
on est tous là pour échanger.
Ici, on est tous différent ;
c'est ce qui fait notre égalité.

Écoute-voir est une ASBL dépendant de la Ville de Liège
Elle est située 22, rue de la Province
à 4020, Liège.
Tél : 04/222 13 28.
Mail : ecoute-voir@skynet.be
Facebook :
https://www.facebook.com/ecoutevoir.asbl

Maison des jeunes de Bressoux-Droixhe

Lieu de rencontres pour les jeunes de 12 à 26 ans : jeux, télévision, ordinateurs, studio, piscine le mercredi, tournoi de ping-pong...

Permanences l'été : du mardi au jeudi, de 13 à 17h, le vendredi, de 15 à 20h. Les horaires peuvent s'adapter aux projets des jeunes : par ex. pendant le Mundial ou le Ramadan, ou pour un projet danse, théâtre...

Des activités particulières sont prévues pendant les vacances : équitation, rugby, excursions, visite d'une ville, vidéo-montage. Vous pouvez téléphonez pour avoir les dates de stage. Un groupe a réalisé un documentaire : *Miroir de la mémoire de l'immigration*, pour rappeler aux jeunes l'histoire des leurs pères ou grand-pères. Il sera bientôt visible sur le net.

Ertügul ONERBAY (animateur responsable) :
« Les animateurs sont particulièrement soucieux de mettre des outils à la disposition des jeunes pour soutenir leurs projets, les responsabiliser, créer un « vivre ensemble » sur le quartier : nous avons chacun une perception différente du monde et l'intérêt est de tenter de comprendre l'autre quelle que soit son origine. Le racisme vient des 2 côtés, pas seulement du groupe dominant.

Au départ, les jeunes viennent avec un esprit de compétition qu'il faut recadrer pour en faire des citoyens qui jouent pour le plaisir de la rencontre et du partage. Une autre difficulté est le recrutement des filles. Une animatrice veille sur elles et une stagiaire aura pour mission de rassurer les parents.

Il y a 7000 jeunes de moins de 19 ans dans le quartier Bressoux-Droixhe. Ils sont demandeurs d'une plaine de sports dans le quartier. Un Marocain du quartier est dans l'équipe nationale de football. Cela crée une émulation ».

Rue du Moulin, 244,
4020, Liège.
Tél : 04/342 49 43

DANS LE QUARTIER

La Maison intergénérationnelle

Nous vous avons présenté ses activités dans l'Impatient précédant.
Elle organise un **stage du 25 au 31 août** pour les enfants de 6 à 12 ans : **Multi-sports et jeux**.
Préparez vos baskets et retroussez vos manches en compagnie des animateurs, les enfants ! Vous pourrez pratiquer des activités sportives et découvrir de nouveaux sports (natation, vélo, base-ball, jeux de ballons, sports de raquette, indiaka,...) et fabriquer vos propres jeux de société.

L'accès au stage est gratuit.

Un autre **stage, du 27 au 31 octobre : La maison de l'horreur** sera accessible gratuitement aux enfants de 8 à 12 ans.

Son équipe organise des écoles de devoirs pendant toute l'année scolaire pour les élèves du primaire. L'équipe recherche 2 bénévoles pour la rentrée pour pouvoir accueillir plus d'enfants.

Rue Raes de Heers, 13, 4020, Liège.
Tél : 04/341 11 79

Pour s'inscrire : Fanny Ovart
Tél. : 0470/69 77 47
mail : fanny.ovart@liege.be

Le château de Hollogne

Il est situé hors de Liège mais une navette de bus vient chercher les enfants tous les matins. Elle passe par Bressoux et Droixhe.

Il accueille les enfants de 3,5 ans à 12, 5 ans dans un cadre de prés et de forêt pendant les vacances d'été du 1er juillet au 15 août.

Le but de cette ASBL est l'accessibilité pour tous. Les prix sont démocratiques : 45 euros par semaine comprenant : navette de bus, repas chaud à midi, un goûter, des animations variées encadrées par des animateurs professionnels. Le thème de cette année : les Schtroumfs.

Le prix peut être négocié pour les familles en difficulté financière.

Rue de Bierset, 6, 4460, Grâce-Hollogne
Tél : 04/233 43 53
http://lechateaudehollogne.blog4ever.com/la-plaine-de-vacances

Autres contacts possibles

Latitude jeunes

La mutualité socialiste propose des stages, séjours ou accueil-vacances aux enfants de 3 à 18 ans. Ce sont des espaces de loisirs faits d'ateliers d'expression, de jeux de visites, d'activités sportives, de spectacles, de temps calmes où l'accent est mis sur le bien-être de l'enfant et le respect du rythme des vacances...

http://www.solidaris-liege.be/fps/latitude-jeunes/vacances-et-stages-pour-les-enfants-et-les-jeunes.html
Tél. : 04 341 63 52

La Ville de Liège propose **« Vacances réussies »**, un large choix d'activités pour les enfants et les jeunes âgés de 3 à 18 ans lors des vacances de printemps et d'été. Il y en a pour tous les goûts : pratique de la pêche, de la voile sur la Meuse, du théâtre, des activités de créations de fresque, d'ateliers d'expressions, d'initiation sportive, de peinture, de modelage, de sérigraphie, de jeux de société, d'ateliers d'écriture, de Capoeira et nature...
http://www.liege.be/jeunesse/vacancesreussies
Tél : 04/238 52 43

Renseignez-vous

auprès de votre mutuelle car elle rembourse une partie des frais d'inscription aux stages et aux actiuités sportives.

Le potager SUR ROULETTES

Au moment où nous écrivons ces pages, deux rencontres/formations ont eu lieu autour de notre petit jardin mobile. Les légumes poussent : salades, roquettes, mélisse, carottes… se disputent l'espace et s'épanouissent.

La prochaine date de formation : le jeudi 10 juillet à 14h.

Bien sûr, le jardin doit être entretenu régulièrement. C'est pourquoi un groupe s'y retrouve les lundis, mercredis et vendredis matin à 9h pour arroser, éclaircir, veiller au bien-être des plantes. N'hésitez pas à venir voir ou plus si affinités…

Éclaircir les carottes et la roquette qui ont été semées trop généreusement

Savez-vous que pour faire pousser des légumes il faut un minimum de 6h d'ensoleillement par jour, que l'on peut avoir une belle récolte dans un jardin aménagé dans un bac en bois surélevé d'1,20 m de large, que le compost est le meilleur moyen de valoriser les déchets de cuisine et de jardin ? Savez-vous que les carottes aiment la compagnie des laitues et des haricots mais pas des bettes, que les haricots se sèment à la mi-mai, ce qu'est la rotation des cultures ?

Si vous voulez apprendre des trucs, poser des questions, partager des expériences, rencontrer des passionnés de jardin ou des novices en la matière, rejoignez-nous avec M. Herman, du « Potager retrouvé », notre expert en la matière (www.lepotagerretrouve.be)

Le Chal'heureux

Suite à la demande de ses participants, le Chal'heureux fermera moins longtemps cet été (du 16 juillet au 18 août) :

- **le barbecue de vacances** se déroulera le mardi 15 juillet à partir de 17h30.
- une « formule vacances » vous accueillera les 19 et 26 août de 17h30 à 20 h : vous pourrez y boire un verre et jouer à des jeux de société animés par Fanny.

Mmmmmm ! Délicieuse la roquette !

Apprendre à arroser délicatement les toutes jeunes pousses encore fragiles avec un arrosoir sans pommeau…

Et bientôt, on va se régaler…

Le ciné-club

a démarré en juin, les jeudis 5 et 19 juin, avec les films Jean de Florette et Manon des sources. Il a réuni 15 spectateurs. Gloria et Rose-Marie se sont essayées à la fabrication de pop-corns. Ils étaient délicieux.

La projection suivante aura lieu en septembre. Soyez attentifs à l'affichage dans la salle d'attente de la Maison médicale.

Le groupe solidarité

Fin mai, nous attendons toujours des personnes pour rejoindre notre groupe solidarité. Vous êtes donc toujours les bienvenu-e-s si vous voulez vous rendre utiles et rencontrer d'autres personnes soucieuses de solidarité et d'entraide.

Le périodique

L'Impatient est le journal des patients et des travailleurs. Si vous avez des suggestions pour des articles, des demandes d'informations, un avis sur le contenu, nous serons contents de voir que notre publication rencontre de l'intérêt et de vous répondre dans la mesure du possible.

la Bambinerie

Les rencontres parents/enfants :

Si vous voulez

- Participer avec votre enfant à une animation sur les comptines, les livres pour les tout-petits, la psychomotricité, etc.
- Découvrir de nouvelles stimulations, de nouvelles manières de l'accompagner dans le jeu et dans ses découvertes.
- Rencontrer d'autres parents et des professionnels dans un cadre convivial.

N'hésitez pas, vous serez bien accueillis par l'équipe de la halte-accueil.

Ces rencontres ont lieu le matin entre 9h30 et midi une fois par mois et sont ouvertes à tous les enfants de 3 mois à 3 ans accompagnés de leurs parents.

A partir de septembre, la Bambinerie ouvre ses portes et ses bras pour les petits de 8h30 à 12h30.

La Ronde des savoirs

La liste de propositions s'agrandit et nous remarquons que de nombreux échanges restent sans réponse… N'existerait-il personne capable de jouer du piano ou de maîtriser l'art du yoga ? Nous sommes persuadés du contraire mais ces personnes ne connaissent sans doute pas encore les nombreux avantages et plaisirs du RES (Réseau d'échanges de savoirs).

Rattrapons ce manque… En jetant un œil sur notre liste d'offres et de demandes en attente, vous serez probablement intéressés !

Contactez
Virginie à la MM (04 344 94 44)
ou Caroline au CLAJ (04 344 44 72)
pour nous dévoiler vos talents cachés.

Bonne réflexion,

L'équipe du RES

Offres
Atelier d'écriture
Solfège
Flûte à bec
Taekwondo
Couture
Atelier vélo
Poterie
Jeux d'échecs
Informatique
Arabe Perse Wallon (niveau expert)
Atelier créatif
Aide pour divers cours : histoire, mathématique, français,…
Techniques de rangement domestique
Photophore
Débat, analyse institutionnelle
Tricot
Conseils sur les huiles essentielles
…

Demandes
Maquillage
henné
Piano
Chant
Slam
Danses diverses
Yoga
Taï-chi
Cuisines diverses : desserts, cuisine du monde,…
Wallon *(niveau débutant)* Néerlandais
…

N'hésitez pas à visiter notre site : http://larondedessavoirs.org

Si vous désirez des informations complémentaires :

vous pouvez écrire à impatient@lapasserelle.be
ou téléphoner à Rose-Marie Laurent : 04/344 94 44

La meilleure façon de marcher ?

**Drôles d'oiseaux
que ces oiseaux de passage.
Des assoiffés d'azur,
des poètes, des fous…
pas si fous que ça.**

Nous en parlions dans le précédent Impatient : ils allaient le faire ! Ils l'ont fait ! Ils et elles ont marché en « nouveaux explorateurs au pays des scandales et des merveilles », de Verviers et Liège à Namur, de Mons à Namur, d'Arlon à Namur en passant par des usines fermées ou presque, des fermes coopératives, des lieux de décision, des bureaux du FOREM, des lieux de création et d'inventivité, pour faire entendre leur voix contre les politiques d'austérité qui augmentent les inégalités, contre l'appauvrissement du plus grand nombre et rencontrer des gens du peuple sur leur passage… Ouvriers, universitaires, comédiens, fonctionnaires, allocataires sociaux, employés, syndicalistes, agriculteurs, éleveurs, travailleurs sociaux, musiciens, sans emploi, écoliers… Ils étaient environ 500 et ont vécu des moments de rencontre et de solidarité qu'on n'oublie pas.

Cette marche a inspiré une très belle conclusion à Paul Hermant, ancien chroniqueur à la RTBF, dont voici un bref extrait :

(…) Il y a quelques années, le médecin généraliste que je visitais me demanda si je marchais. Bien sûr, lui dis-je, je me déplace assez souvent à pied. Je fais mes courses à pied, si j'ose dire. Je vais au cinéma. Je vais au musée. Ah, non, me répondit-il, ce n'est pas ça, marcher. Marcher, ce n'est pas aller d'un point à l'autre. Marcher, c'est partir. Marcher, c'est quitter. Marcher, c'est penser. Marcher, c'est partager ce qu'on ne sait toujours pas de soi et ce qu'on ne connaît pas encore des autres. La marche a ceci de particulier qu'elle ne fait qu'une chose : elle se marche. Elle n'a pas d'autre usage, si même elle a beaucoup d'ambition.

« Il faudrait », a écrit Henri Thoreau, le père de l'écologie, le saint patron des marcheurs, « il faudrait marcher comme des chameaux, le seul animal qui, dit-on, rumine en marchant ». Autrement dit, le seul animal qui, en marchant, continue de faire son travail. Qui continue donc à tenir sa place. C'est cela, marcher. C'est trouver sa place en la déplaçant. Marcher, ce n'est pas aller d'un point à l'autre. Marcher, c'est aller d'un point vers l'autre.

J'ai compté : ensemble, dans toutes les marches de ces quatre jours, autant que nous étions, nous avons ensemble parcouru environ 9.600 km. C'est-à-dire que nous sommes allés de Namur à Persépolis. Et que nous en sommes revenus…

des temps présents :

En chemin, nous avons donc ruminé, nous avons fait le boulot. Entre gens de fer et gens de terre, entre gens de culture et d'agriculture, travaillant à associer des idées : comment se parle-t-on entre métallos et assistants sociaux, entre comédiens et allocataires sociaux, entre travailleurs avec et sans emploi ? Comment associe-t-on ces associations ? Et ces ouvriers visitant un potager coopératif et qui demandaient : « Comment expliquez-vous que nous qui vivons à quelques kilomètres, nous n'étions pas au courant que ça existait ? », ces ouvriers-là posaient d'emblée la bonne question : comment se fait-il que nous ayons accepté de vivre et de faire une société dissociée où les actes des uns ne sont pas communiqués aux idées des autres, où l'on passe son temps à construire des murs qui n'ont pas d'oreilles, où l'on s'efforce de bâtir des catégories et des disciplines de plus en plus étanches entre elles, de sorte que les luttes et les combats des uns sont ignorés des malheurs des autres, parce que si l'Union Fait la Force, Diviser c'est Régner et que les divisions sont toujours plus simples à effectuer que les additions. Ou les multiplications.(...)

Ils étaient 500, auraient pu être plus. Mais leur dé-marche est originale et ce qu'ils ont vécu leur donne les arguments pour nous convaincre qu'un autre monde est possible. Leur histoire ne fait que commencer. Ils pensent que, dans 2-3 ans, ils auront créé un vaste mouvement de personnes dont le souci est le bonheur commun (rien de moins!).

(...) Une des choses qui m'ont frappé lors de nos marches, c'est qu'on ne m'a jamais demandé : « Qu'est-ce que vous allez faire après ? ». On m'a dit : « Qu'est-ce qu'on va faire après ? ». On m'a dit : « Qu'est-ce que nous allons faire après ? ». Ce nous, c'est le nous du peuple à qui l'on a fait croire qu'il n'était jamais qu'une population. Alors voilà, tout ça, c'était juste pour vous dire : nous allons gagner.

Les maisons médicales sont conscientes que les politiques qui appauvrissent les gens sont un risque grave pour la santé. C'est ainsi que la Fédération des Maisons médicales soutient ce mouvement. Son intervention, un matin, gare des Guillemins, portait sur la lutte contre la marchandisation de la santé en Europe et pour le droit à la santé et à la protection sociale pour toutes et tous.

Nous en reparlerons bientôt... A suivre.

Les Acteurs des temps présents : des gens de tous horizons, se sont regroupés pour dénoncer les ravages des politiques d'austérité :

Aujourd'hui, les exploitations agricoles se réduisent comme peau de chagrin (4 fermes disparaissent par semaine en Belgique), les travailleurs perdent leur emploi et les sans-emploi se font exclure du chômage, des bureaux de poste et des petites gares ferment, les artistes ont de moins en moins de moyens pour créer, de nombreux retraités vivent avec des pensions les plus basses d'Europe. Ce n'est pas ce que nous voulons léguer à nos enfants. Nous pensons que les politiques actuelles nous appauvrissent. Financièrement bien sûr mais aussi socialement, culturellement et intellectuellement.

C'est ainsi qu'ils organisent différentes actions pour se faire entendre dont une marche qui a eu lieu du 22 au 26 avril à travers la Wallonie pour dire « Stop à l'appauvrissement ! »

Comme vous le savez, l'équipe des médecins est en train de se réorganiser. Il se peut qu'il y ait encore des petits changements dans les horaires.

Voici l'horaire des consultations des médecins.

Celui-ci peut être soumis à des modifications.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Dr Boulangé	8h30 - 11h30	8h30 - 11h	8h30 - 11h30 15h - 18h30	14h - 15h30	-
Dr Ceyssens	8h30 - 11h 13h - 17h	14h - 15h 16h - 18h30	-	9h30 - 12h30 15h - 17h30	13h30 - 15h30 17h30 - 18h30
Dr Denoël	8h30 - 10h 15h - 18h30	8h30 - 11h	-	8h30 - 11h	9h - 12h30 13h - 14h
Dr Filée	8h30 - 11h30	14h30 - 17h30	9h30 - 12h	15h - 18h30	8h30 - 10h30 13h - 15h30
Dr Henrion	-	9h - 11h*	10h30 - 12h30	14h - 16h	15h - 18h30
Dr Herman	10h - 11h30	15h - 18h30	-	15h - 16h30	10h - 12h
Dr Montigny	9h - 12h 13h - 14h30	8h30 - 11h 14h - 15h30	9h - 11h 14h30 - 18h30	9h - 12h	-
Dr Roland	13h - 16h 17h30 - 18h30	9h - 10h30	9h30 - 11h	14h - 15h 16h - 18h30	8h30 - 11h30
Dr Wengi	-	9h30 - 11h30 14h - 16h	9h30 - 11h30 15h - 18h30	8h30 - 12h	8h30 - 11h30 15h - 18h30

* Le Dr Henrion est présente le mardi matin une semaine sur 2.

LES VACANCES DES MÉDECINS

	JUILLET	AOÛT
Ph. Denoël	du 10 au...	le 22
D. Filée	du 5 au 21	du 25 au 29
J. Henrion	du 23 au 31	du 1er au 3
J. Herman	du 7 au 25	-
L. Wengi	-	du 25 au 29

Les autres médecins prennent leurs vacances à un autre moment.

Les kinés de la Passerelle continuent les activités piscine tout l'été. Rendez-vous donc tous les midis à la piscine d'Outremeuse pour un moment détente bienfaisant.

LE CHAL'HEUREUX

Sera fermé
du 16 juillet au 18 août.

Personne de contact :
Rose-Marie Laurent
(0497/477 894)

Rue Raes de Heers 13,
4020 Liège.

LA BAMBINERIE

Sera fermée
du 21 juillet au 17 août.

Directrice : Cécile Keyaert
Place Sainte-Barbe 16, 4020 Liège.
Tél : 0485/467 952